

DOS DE CABILLAUD, SAUCE AUX AGRUMES, POUSSES D'ÉGOPODE ET QUENELLE DE PURÉE D'ÉGOPODE



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
parmesan râpé	100 gr
Paprika	0 Q.S.
Poivre	0 Q.S.
citron vert	2 pcs
pamplemousse	1 pc
Vin blanc sec	17 cl
beurre	125 gr
Blancs d'oeufs	2 pcs
Fond de poisson	20 cl
Sel et poivre	
jeunes pousses d'égopode	40 pcs
pétioles d'égopode	250 gr
pomme de terre	4 pcs (grosses)
Lait	0 Q.S.
Beurre	0 Q.S.
Oeufs	0 Q.S.
Dos de cabillaud	1.50 kg

Préparation

Dos de cabillaud, sauce aux agrumes, pousses d'égopode et quenelle de purée d'égopode - révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/dos-de-cabillaud-sauce-aux-agrumes-pousses-degopode-et-quenelle-de-puree-degopode/>

1. Mélanger dans un bol le parmesan en poudre et le paprika et assaisonner d'un peu de poivre. Répartir en petits tas sur un silpat (ou papier sulfurisé) et passer au four à 190°C. Laisser fondre et s'étaler en 'tuiles'. Sortir du four et laisser durcir. Réserver au sec.
-

Sauce aux agrumes

1. Presser le pamplemousse et le citron vert. Conserver les jus séparément. Dans un poêlon, faire fondre le beurre et y ajouter le vin blanc puis le blanc d'œuf. Chauffer à petit feu, fouetter et allonger au jus des 2 agrumes selon le goût. Assaisonner et réserver le poêlon au frais.
-

Sauce poisson

1. Dans un poêlon, chauffer le fond de poisson, faire infuser 10 minutes les restes du pressage de l'égopode de l'apéritif (si pas, infuser 5 feuilles lavées et hachées) puis filtrer, ajouter un peu de beurre et assaisonner.
-

Égopode

1. Tailler les pétioles (lavés et séchés) en petits dés et les blanchir quelques instants avant de les plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson et conserver une belle couleur. Bien égoutter. Cuire les jeunes pousses (lavées et séchées) à la vapeur quelques secondes juste avant envoi (cette étape n'est pas nécessaire si les jeunes pousses sont assez tendres que pour être mangées crues).
-

Purée de pommes de terre à l'égopode

1. Hacher finement les feuilles d'égopode lavées et séchées ; cuire à l'eau salée de petits morceaux de pommes de terre ; une fois cuits, ajouter hors feu lait, beurre et œuf. Bien mélanger puis y ajouter l'égopode ; vérifier l'assaisonnement et réserver.
-

Dos de cabillaud

1. Portionner le dos cabillaud (\pm 120 gr par personne), badigeonner d'huile, assaisonner, placer sur une feuille de papier sulfurisé (ou silpat) sur plaque de four ; cuire à 90° pendant +/- 20 minutes.
-

Dressage

1. Faire mousser la sauce aux agrumes au mixer, ou en la fouettant énergiquement. Dans une assiette creuse, verser un fond de sauce poisson. Y déposer le cabillaud, verser la sauce aux agrumes par-dessus.
Dos de cabillaud, sauce aux agrumes, pousses d'égopode et quenelle de purée d'égopode - révision 0
- <https://cuisinesauvage.org/recipe/dos-de-cabillaud-sauce-aux-agrumes-pousses-degopode-et-quenelle-de-puree-degopode/>
- Page 2 / 3
CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

et saupoudrer des dés d'égopode. Placer la quenelle de purée et la tuile au paprika en décoration. Râper quelques zestes de citron vert.
